

## Vida Saludable: Diabetes<sup>1</sup>

Linda B. Bobroff and Paulina Wittkowsky<sup>2</sup>



### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una condición en la que el cuerpo tiene dificultad para producir insulina o usarlo adecuadamente. La insulina controla la cantidad de azúcar que hay en la sangre. El resultado de la diabetes es el azúcar alto en la sangre.

#### Con el tiempo, el azúcar alta en la sangre puede causar:



daño a la vista y ceguera,



presión alta y condiciones cardíacas,



daño a los vasos sanguíneos y nervios, como los de los pies y las manos, y



daño a los riñones.

#### Visite a su médico si tiene alguno de estos síntomas:

- necesidad de orinar muy seguido
- sed o hambre constante
- pérdida de peso sin explicación
- piel reseca o comezón
- infecciones en la piel
- heridas o cortadas que tardan en sanar
- hormigueo en las manos o pies
- visión borrosa

### ¿Existe una cura para la diabetes?

En la mayoría de los casos de diabetes, no hay cura. Pero la diabetes se puede controlar con una dieta adecuada y con actividad física. Algunas personas también necesitan inyecciones de insulina o medicamentos.



#### Para controlar la diabetes:

- ✓ Si está sobrepeso, pierda peso.
- ✓ Manténgase activo físicamente.
- ✓ Hágase chequeos regulares de los ojos y la presión sanguínea.
- ✓ Visite a un profesional de la salud para que le revise los pies una vez al año. Revíselos usted mismo todos los días.
- ✓ Mantenga sus dientes limpios y vaya al dentista por lo menos dos veces al año.
- ✓ No fume.
- ✓ Consuma menos grasa, azúcar y sodio; seleccione alimentos que contienen fibra.

Si usted padece de la diabetes, una dietista (RD) puede diseñarle una dieta que cumpla con sus necesidades.

1. The English version of this Spanish leaflet is *Healthy Living: Diabetes* (FCS8575). Este folleto, FCS8573span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: marzo 2000. Revisado: diciembre 2006. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Linda B. Bobroff, Ph.D., RD, LD/N., profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativo de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Diseño y traducción por Paulina Wittkowsky, MS, RD, anteriormente con la Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.